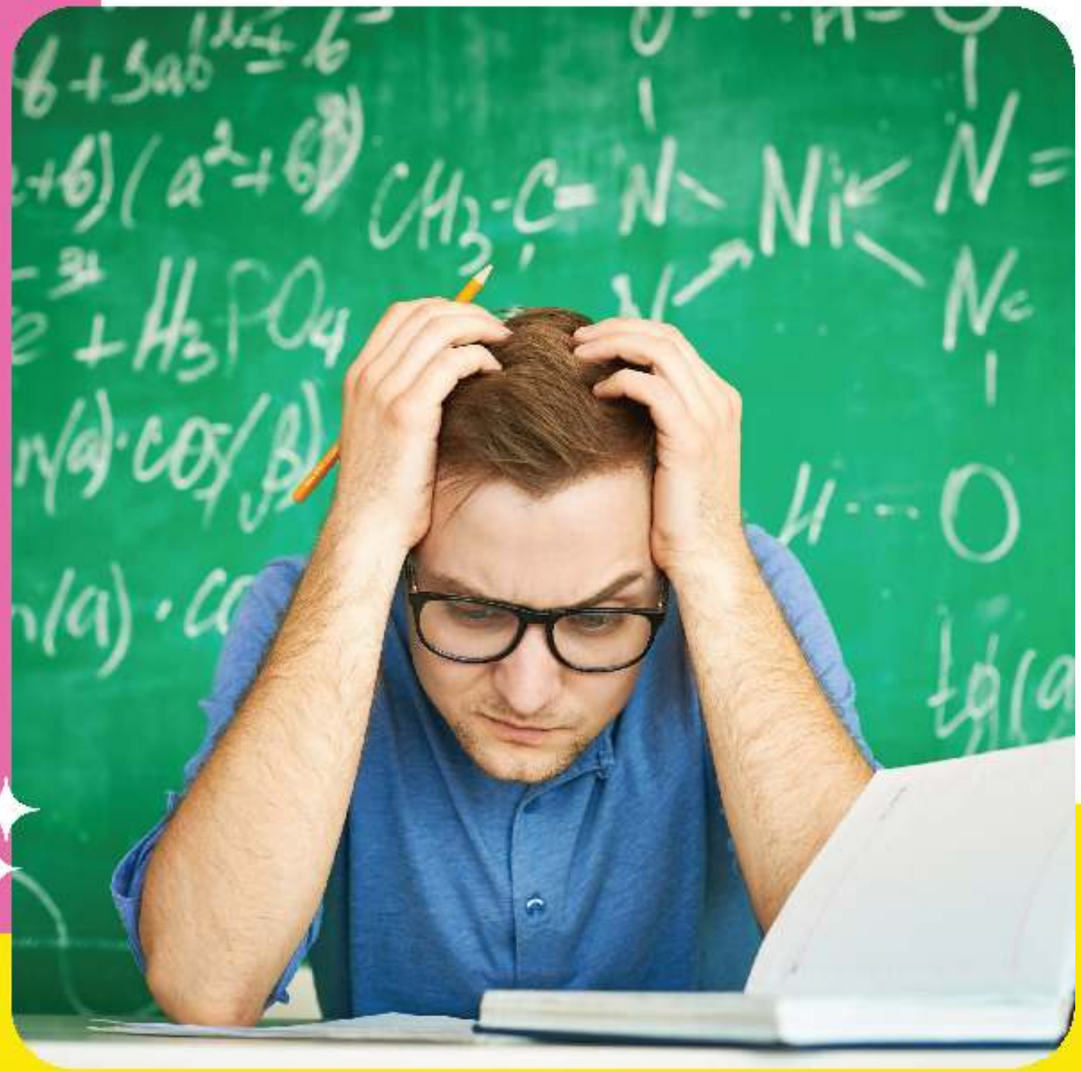
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

(VELİ SUNUMU)

TRAVMA NEDİR?

Travma; gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidinin bulunduğu, ağır yaralanmanın, fiziksel veya yaşamsal bütünlüğe yönelik bir tehdidin ortaya çıktığı ve kişinin kendisinin yaşadığı, şahit olduğu veya sevdiği bir kişinin başına geldiğini öğrendiği olağandışı olaylar olarak tanımlanmaktadır.



Zorlayıcı yaşam olayları, kişide travma etkisi yaratan durumlardır.

Travmatik olayı olağan dışı kılan, yalnızca beklenmedik olması değil aynı zamanda yaşam olaylarında uyumu sağlayan baş etme yollarını da felce uğratmasıdır.

RUHSAL TRAVMA NEDİR?

Kişiyi aşırı korkutan, dehşet içinde bırakan, çaresizlik yaratan, çoğu kez olağandışı ve beklenmedik olayların yol açtığı etkilere ruhsal travma diyoruz.

İnsan hayatında sıkıntı ve üzüntü yaratan pek çok olay olur, ancak bunların tümü ruhsal travma yaratmaz.

OLAY:

korku, dehşet veya çaresizlik hissi yaratmışsa,

OLAYDA:

kişinin kendisinin veya yakınının ölüm veya yaralanma tehlikesi varsa ruhsal travmadan söz edilebilir.

Psikolojik dayanıklılık, stresli durumlara uyum sağlayabilme ve değişen koşullara psikolojik olarak ayak uydurabilme kapasitesi olarak tanımlanabilir.

Dayanıklılık geliştirmek, potansiyel travmatik olaylar ardından iyileşmeyi öğrenmek adına önemli bir süreç olarak öne çıkar.

Psikolojik sağlamlığı yüksek insanları diğerinden farklılaştıran, onların daha az stresli olaylara maruz kalmaları değil, yaşadıkları zorlayıcı olayın aynı zamanda onları sağlamlaştıran şey de olmasıdır.

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler düştükleri yerden toparlanma gücünü kullanarak kalkarken kendi sağlamlık düzeylerini geliştirirler.

Bir insanın dayanıklılığını kendini toparlayabilme, onarabilme gücünü belirleyen şey genetik, kişisel geçmiş ve çevrenin ortak etkileşimiyle belirlenir.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KAVRAMININ ÇEŞİTLİ TANIMLARINDA ÜÇ TEMEL NOKTA ORTAK OLARAK İFADE EDİLMEKTEDİR.
BUNLAR:

Risk ve/veya zorluk

Olumlu uyum gösterme, baş etme, yeterlik

Koruyucu faktörlerdir.

Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için, kişinin bir tür risk ya da zorlayıcı yaşam olayına maruz kalması gerekmektedir.

Psikolojik sağlamlık kavramı hayatımıza yeni girmiş olsa da, insanoğlunu var oluşundan itibaren var olan bir durumdur.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARAŞTIRMALARINDA ELE ALINAN RİSK FAKTÖRLERİ

Ailesel Risk Faktörleri

- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar
- Madde kullanımı

Çevresel Risk Faktörleri

- Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
- Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak
- Ergenlik döneminde anne olma

Bireysel Risk Faktörleri

- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Çocuk ihmali ve istismarı
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
- Olumsuz akran desteği

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKTA DENGE

Normal hayat şartlarında psikolojik sağlamlığımız bu durumlarla baş edebileceği güçte olduğu için denge durumundadır.

Psikolojik Sağlamlık

Normal

Hayat

Şartları

Zor yaşam mücadeleleri ve travmatik durumlarla karşılaşınca psikolojik sağlamlıkta dengemiz sarsılabilir, denge durumumuz bozulabilir.

Psikolojik sağlamlığımızı güçlendirmede etkili olan donanımlarımızı geliştirdiğimizde bu denge durumunu tekrar sağlayabiliriz.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKTA KORUYUCU FAKTÖRLER

Koruyucu faktörler ifadesi, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumları tanımlamaktadır.

Koruyucu faktörler, bireysel özellikler, ailesel ve çevresel faktörler ya da bu boyutların etkileşiminden kaynaklanan durumları içerebilir. Önemli olan, bu boyutlardan hangisinin var olduğuna bakılmaksızın, 'koruyucu faktörlerin var olan riski ne şekilde azalttığı, durdurduğu ve hatta önlediğinin saptanmasıdır.'

- “Psikolojisi sağlam” olarak tanımlanan kişiler, yaşadıkları zorluklarla mücadele ediyor ve süreç bittikten sonra toparlanıp eski haline dönebiliyorlar.

- Peki, neden hepimizin psikolojisi aynı derece sağlam değil, neden bazıları olaylarla bizden daha iyi mücadele edebiliyor?

- Yapılan araştırmalar psikolojik dayanıklılık kavramının genetik olarak nesilden nesile aktarıldığını söylüyor.

- Ancak bu becerinin öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğuna da dikkat çekiyor.

- Peki, bu beceriyi çocuklarımıza nasıl kazandırabiliriz, psikolojisi sağlam çocukları nasıl yetiştirebiliriz?

GÜVENDE HİSSETTİRİN

•Çocukların psikolojik olarak güçlü olabilmeleri için, önce kendilerini güvende hissetmeleri gerekir. Bunun için de duygusal olarak onları destekleyen güvenilir ebeveynlere ve güçlü bağlara ihtiyaçları vardır. Çocuklarına ilgisini ve sevgisini koşulsuz biçimde gösteren, onlarla empati kuran, yani yaşadığı sıkıntılara çocuklarının gözünden bakabilen, yaşadığı zorluklardan ders çıkarmaları için çocuklarına yardımcı olan ailelerin çocukları özgüvenli olur.

•Özgüven, çocukların zorluklarla mücadele etmeleri ve yeni duruma adapte olabilmeleri için, yani psikolojik dayanıklılığın gelişimi için son derece önemlidir.

DAVRANIŞLARININ SORUMLULUĞUNU ALABİLMELERİ İÇİN FIRSAT SUNUN

•Çocukların kendilerini yeterli hissetmeleri, kendi kararlarına güvenmeleri ve seçimlerinin sorumluluğunu alabilmeleri için onlara fırsat tanımak gerekiyor. Düşeceği korkusuyla koşmasına fırsat verilmeyen çocuklar düştüklerinde ne yapacaklarını bilemez, kendi kedilerine toparlanamazlar.

Davranışlarının sonuçlarını üstlenmeyen çocuklar, sorunlarına kendi çözümlerini üretemez, başkalarının onların yerine durumu toparlamalarını beklerler. En küçük bir zorlukta duygusal olarak yıpranır, olaylardan çok çabuk etkilenirler. Duygularını kontrol etmeyi ve kendilerini sakinleştirebilmeyi beceremezler.

ÜSTESİNDEN GELEBİLECEKLERİ ZORLUKLAR YAŞAMASINA İZİN VERİN

Fazla koruyucu olmak yerine baş edebilecekleri düzeyde zorluklar yaşamalarına ve hata yapmalarına izin vermek, çocukların yaşadıkları zorluklarla mücadele etme becerilerini güçlendirir.

Hatalarını düzeltebilmeyi deneyimlemelerini sağlar.

DAVRANIŞLARINIZLA ÖRNEK OLUN

Anne babaların kendi sorunlarıyla nasıl başa çıktığı, sorunlarını çözmek için hangi yöntemlere baş vurduğu ve duygularını nasıl ifade ettiği çocuklar üzerinde de etkilidir. Çünkü çocuklar dayanıklı olmayı önce aile ortamında öğrenirler. Aile içindeki kişileri gözlemler ve onların davranışlarını taklit ederler.

Sorunlar karşısında paniklemeden sakinliğini koruyan ve mantıklı düşünebilen anne-babayla büyüyen çocuklar, benzer durumlar karşısında sakinliklerini koruyarak çözüm üretmeye daha yatkın olurlar.

ÖNERİLER

•Çocuğunuzla doğduğu andan ve gelişimin her aşamasında olumlu bağlar kurun.

•Çocuklarınızla çeşitli olaylara karşı verdiği duygusal tepkiler hakkında konuşun. Ona ne hissetiğini, ne düşündüğünü ve nasıl davranacağı hakkında açık uçlu sorular yöneltin.

•Çocuğun sosyalleşmesini, akran ilişkileri geliştirmesine olanak tanıyın.

ÖNERİLER

•Duygusal ve davranışsal olarak onaylamadığınız, durum ve olaylara her zaman olumsuz tepki göstermeyin ve görmezden gelin.

•Aile bireylerinin kendisini ifade edebildiği demokratik bir aile tutumu benimseyin.

•Çocuklarınızı başka çocuklarla kıyaslamayın ve başka arkadaşları üzerinden örnek göstermeyin. Unutmayın her çocuk özeldir. Her çocuğun mizaç ve kişilik gelişimi birbirinden farklıdır.

ÖNERİLER

•Çocuğunuzun yalan söylediğini fark ettiğinizde ona aşağılayıcı ifadeler ve davranışlarda bulunmak yerine, yalana iten sebeplerin altında yatan(korku, kaygı gibi) duyguları anlamlandırın ve anne-baba tutumunuzu gözden geçirin.

•Çocuklara sevginizi koşulsuz olarak ifade edin. Böylece çocuk bir koşula bağlı olmadan sevildiğini ve değer gördüğünü, yanlışına rağmen anne-babasının onu sevmeye devam ettiğini hissedecek ve bilecektir.

ÖNERİLER

•Çocuklarınıza suçlayıcı/eleştirel bir dil(beceriksizsin,senin yüzünden vb.) kullanmak yerine olumlu davranışlarını destekleyici ifadeler(bunu yapabileceğine inanıyorum vb.) kullanmaya çalışın.

•Çocuğun sosyal çevresini, kurduğu arkadaşlık ilişkilerini tanıyın.

Unutmayın ki !

'ÇOCUKLARINIZ SÖZLERİNİZİ DEĞİL, AYAK İZLERİNİZİ TAKİP EDER.'